

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN *REPETITION TRAINING* MELALUI PADDLE DENGAN RUBBER RESISTANCE TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 M**

**(Studi eksperiment atlet renang Shark Aquatic Bandung)**

**Dosen Pembimbing I : Dr. Kardjono, M.S.c**

**Dosen Pembimbing I : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.**

**Otep Baskara\***

**2014**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan perbandingan *repetition training* paddle dengan rubber resistance terhadap peningkatan kecepatan berenang gaya bebas 50m. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke 1 adalah metode *repetition training* paddle dan ke 2 adalah metode *repetition training* rubber resistance, variabel terikatnya adalah kecepatan berenang gaya bebas 50m. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Shark Aquatic Bandung sebanyak 10 orang. Dengan menggunakan purposive sampling dan dibagi ke dalam dua kelompok dengan cara teknik mencocokkan (*matching*). Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa metode *repetition training* paddle dengan metode *repetition training* rubber resistance memberikan dampak yang signifikan terhadap kecepatan berenang gaya bebas 50m akan tetapi secara penghitungan statistik tidak meningkat secara signifikan.

\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI  
Angkatan 2009

Otep Baskara, 2014

*Perbandingan Repetition Training Melalui Paddle Dengan Rubber Resistance Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 M*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON REPETITION TRAINING RUBBER RESISTANCE WITH PADDLE THROUGH RESISTANCE TO SPEED FREE STYLE POOL 50 M**

(Experimental studies Shark Aquatic swimmer Bandung)

**Supervisor : 1. Dr. Kardjono, M.S.c**  
**2. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.**

**Otep Baskara\***

**2014**

The purpose of this study is to see the difference comparison repetition resistance training paddle with rubber to increase the speed of swimming 50m freestyle. This study used an experimental method to the independent variable to 1 is a method of repetition training paddle and 2 is a method to rubber repetition resistance training, the dependent variable is the speed of swimming 50m freestyle. The sample used in this study is the Shark Aquatic Bandung athlete as many as 10 people. By using purposive sampling and divided into two groups by matching techniques (matching). Based on the data processing and data analysis, the authors conclude that the method of repetition training paddle with a rubber resistance training repetition method gives a significant impact on the speed of swimming 50m freestyle but the calculation is not statistically significantly increased.

\* Students Sports Coaching Education Program FPOK UPI Force 2009

**Otep Baskara, 2014**

***Perbandingan Repetition Training Melalui Paddle Dengan Rubber Resistance Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 M***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)